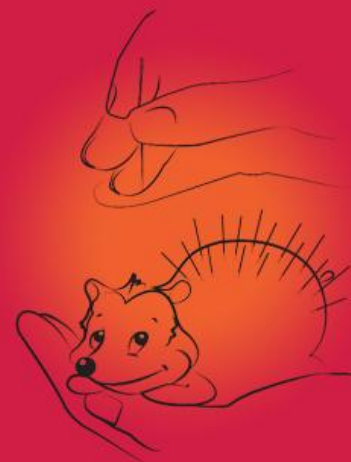


צנה מסקנס

מספא קדיקור סיני

התמחות במחלות מורכבות ומחלות
סרטן מטעם בית חולים בינינסון



סרטן

מחלה המבטאת חוסר איזון בגוף
יותר מכל מחלה אחרת

תוכן העיניינים

מה הוא איזון בגוף
מה קורה כשהבית חסר הרמוניה
הגוף מחכה שנקשיב לו ונתחבר אליו בחזרה
קצת עלי
טיפול טבעי ביתי בתופעות הלוואי של כימותרפיה
בחילות
חרדות, בכי ומצב רוח ירוד
הנירותפריה, חוסר תחושה בגפיים

מה הוא איזון באיף?



3

איזון הוא מצב שבו הגוף שלנו מנהל את עבודתו הרבה באופן כזה שכל המערכות, על תפקידם השונים עובדות ביעילות וברוגע בלי להפריע אחת לשנייה, בלי להתעייף, בנתינה זו לזו ובקצב מכבד (לא איטי מידי ולא מהיר מדי).



כל מערכת במקומה, בתורה ובעוצמתה המדויקת עובדת למען הכלל - הכלל במקרה הזה הוא הגוף שלנו. תארו לעצמכם משפחה ברוכת ילדים שבה כל אחד עושה את תפקידו בהרמוניה: ההורים ממלאים את תפקידם ברוגע (גם ביניהם וגם מול כל ילד וילד),

הילדים עוזרים זה לזה וגם מסתכלים מסביבם ורואים מה צריך לעשות בלי שיבקשו מהם... הבית נעים, מסודר, נקי, רגוע ושמח. זהו בית שמאוד כיף לחיות בו.

האם זה לא החלום של כל אחד מאיתנו?

מה קורה כשהבית אסר הראוניה



4

כולנו רוצים בית כזה. כולנו רוצים גוף כזה. אלא שבדיוק כמו שבבית אנחנו שוכחים את העיקר ופתאום אנו מוצאים את עצמינו רחוקים מהאווירה שרצינו ליצור, כך גם בגוף אנו פתאום מוצאים את עצמינו רחוקים מן הבריאות שהייתה לנו.

אבל, אם נהיה כנים עם עצמינו אנחנו יודעים שהדברים לא נולדים ביום אחד. אף אחד לא קם בוקר בהיר אחד ופתאום הבית שלו הופך לבית של מריבות, תחרות, מתח וחוסר פרגון. כל זאת קורה לאט לאט, יום אחרי יום, מחוסר תשומת לב לפרטים, מויתור קטן על אהבה וסבלנות, ועוד ויתור קטן... והבית שלנו נעשה רחוק מבית שנעים לחיות בו : הבית מלא במתח, הילדים רבים, אף אחד לא עוזר, ההורים לא מחייכים זה אל זה, כל אחד לעצמו. כולם עצבניים, אולי עצובים ובטח מותשים.

גם הגוף שלנו היה פעם בריא לגמרי.

קיבלנו אותו מבורא עולם בריא ושלם בתפקודמצוין, ממש חבר נאמן. אלא שעם הזמן הפסקנו לכבד אותו. לא הקשבנו לאותות מצוקה שלו ולאט לאט הוא יצא מאיזון. הוא ניסה שוב ושוב לאותת לנו ואנחנו לא הקשבנו.

האוף מאכה שנקשיב או ונגאבר איין זאגרה



5

הבשורה הנפלאה היא שכמו שביתנו יכול לחזור להיות עבורנו משכן נעים ומלא באהבה, כך גם גופינו יכול לחזור להיות החבר הנאמן ביותר שלנו, זה שאוהב אותנו, הולך איתנו לכל מקום, משרת אותנו במסירות ועובד עבורנו בלי להתעייף. כן הגוף שלנו, גם אם הוא בגד בנו, הוא רק מחכה שנחזור לשתף איתו פעולה, הוא רוצה לחזור לברית הנאמנות שהייתה בינינו לפני שהפנה לנו עורף.

חשוב לי שתדעו שזה ה"אני מאמין" העמוק ביותר שלי : **כל גוף יכול ורוצה לחזור לבריאות איתנה.** זה מצבו הטבעי והמדויק. אני אגיד לכם יותר מזה : הרי בני אדם אינם נצחיים. כל אדם סופו למות וללכת מהעולם הזה, אך אני מאמינה שכל אדם יכול למות בסוף ימיו כאשר הוא נלקח מכאן בהיותו בריא. אין חובה ללכת מכאן במצב של דכדוך גופני, חולי נורא וסבל.

הכניסו לנו לראש שאין ברירה, שסופו של כל אדם לסבול ייסורים נוראים. אבל אני לא מאמינה בזה. אני מאמינה שכל אחד יכול להיות בריא אם הוא ישמור או יחזיר את האיזון לתוכו.
זה נשמע לכם תמים? יכול להיות.



אך בכך אני מאמינה בכל מאודי, עבור זה אני קמה כל בוקר וזה מה שמשמח אותי כאשר אני נכנסת לקליניקה שלי בכל יום.

זוהי הסיבה שאני מטפלת בחולי סרטן. מעט מאוד מטפלים מעזים לקחת אחריות ולטפל באדם המתמודד עם מחלה קשה זו. תשאלו מטפלים ורובם יגידו לכם: "בסרטן אני לא נוגע"

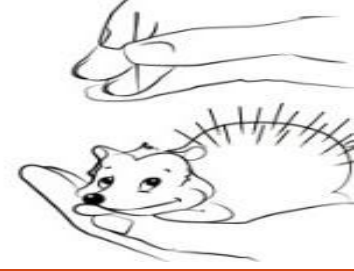


אני מטפלת ברפואה סינית ויפנית.

התחלתי את מסלולי האישי ברפואה אלטרנטיבית לפני 20 שנים כאשר חיפשתי לעצמי פתרון לבעיות בריאותיות רציניות שנגרמו עקב טיפולי פוריות, טיפולים בהם האישה מקבלת הורמונים רבים, מה שמביא למכה קשה מאוד לגוף.

בגלל החוסר האיזון ההורמונאלי שנוצר עקב טיפולי הפוריות שקיבלתי המחזור החודשי שלי פסק במשך 10 שנים. עם כל ההשלכות שיש לכך. הייתי חלשה, חולנית ומאוד מאוד שמנה. למדתי וחקרתי.

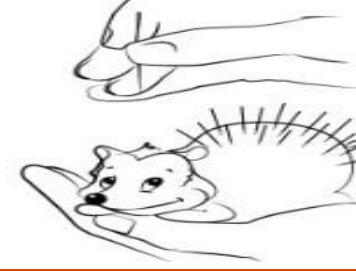
כך הגעתי לרפואה האלטרנטיבית. החזרתי לעצמי את המחזור בגיל 40 ללא שום הורמון, רק בהחזרת האיזון לגוף שלי. הורדתי 35 קילוגרם ממשקלי וקיבלתי עוד שני ילדים, הפעם באופן טבעי לגמרי. ילדתי את שני ילדיי בגיל מבוגר: הראשון בגיל 42 והשני בגיל 47.



הבנתי שזו הרפואה שברצוני להתמקצע בה. רפואה שמסתכלת על הגוף ויודעת שהוא נוצר בכדי להיות בריא וחיוני.

עם השנים ראיתי חברים מתמודדים עם מחלת הסרטן וליבי נחמץ. ראיתי כיצד הם סובלים ונשבעתי לעצמי שאני אפעל בכדי שהאנשים אלו לא יסבלו כל כך. למדתי הרבה מאוד ועד היום אין שנה שעוברת ללא לימודים נוספים בתחום. לנגד עיניי ניצבת רק טובת המטופלים שלי. בכל טיפול מה שניצב בראש מעייני הוא כיצד לעזור למטופל ואיך לגרום לו לצאת מהקליניקה במצב טוב בהרבה מן המצב שבו הוא נכנס.

עברתי התמחות והכשרה בבית החולים בלינסון ברפואה אינטגרטיבית. התמחות זו הקנתה לי כלים מקצועיים ביותר. רכשתי את היכולת לקרוא ולהבין תיק אונקולוגי ואבחון של פתולוגיה, רשימת טיפולים כימותרפיים, הורמונליים וביולוגיים והבנה של תופעות הלוואי השונות. כל זאת עושה ממני מטפלת מסוג שונה. הידע שלי ברפואה האונקולוגית מאפשר לי להבין בדיוק מה עובר המטופל יחד עם הזכות להקל על הסבל שלו בכל תקופת הטיפולים שהוא מקבל.



איפול ביג'י טבאי בגופאוג האוואי של הכימותרפיה

תופעת לוואי היא תופעה לא רצויה לטיפול, היא סוג של טעות. התרופה הכימית מכוונת לטפל בסימפטום מסוים, אך "בטעות" היא גורמת לתופעה בלתי רצויה. מכיוון שהטיפולים לסרטן מאוד רעילים לתאים החולים במטרה להרוג את אותם תאים סרטניים, הרעילות פוגעת לצערנו במערכות השונות של הגוף ומביאות להרבה תופעות קשות ולא נעימות. ככל שהגוף חזק יותר כך הוא מתמודד יותר בקלות עם התופעות הללו. **זו בשורה חשובה ביותר.** היא מדגישה באופן חד משמעי שהדבר הנכון לעשות הוא לחזק את הגוף בכמה שיותר דרכים.

בקליניקה אני מטפלת גם בתופעות הקשות של הכימותרפיה מכיוון שישנה חשיבות מכברת לחיות את חיינו באיכות. יחד עם זאת אני גם מכוונת לטפל בשורש הבעיה כמה שניתן: בסיבות שבגללן הגוף נחלש עד כדי כך שהוא מאחסן בתוכו סרטן.

כמובן שחוברת זו אינה כלי טיפולי ולא באה להחליף טיפולים, אלא מהווה כלי עזר חשוב. תוכלו להשתמש בטיפים שריכזתי עבורכם בכדי שתצלחו את תקופת הטיפולים תוך איכות חיים טובה בהרבה.

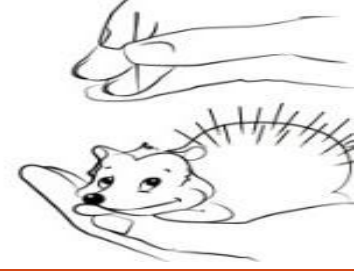
ישנן הרבה תופעות אפשריות עקב הטיפולים, אתם לא תחוו את כולן. זה תלוי בחוזק הגוף, במצב רוחו ובהרכב החומרים שתקבלו.



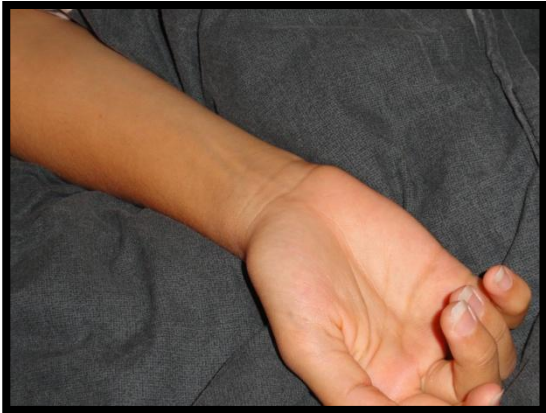
זוהי אחת מתופעות הלוואי הקשות והשכיחות של הכימיוטרפיה. החומרים הכימיים הורגים את התא הסרטני ויחד איתו מחסלים תאים חיוניים של מערכת העיכול. יכול להיות שתחושו טעם מר בפה לאורך כל היום, חוסר יכולת לאכול או הרגשת בחילה וצורך להקיא. יכול להיות שאתה מקיא כמה פעמים ביום.

טיפים להקלת הבחילות:

- ✓ תקפיא קוביות קרח עם לימון סחוט ותמצוץ בכל פעם שאתה מרגיש בחילה.
- ✓ תאכל כמויות קטנות של אוכל כל שעתיים. חשוב שהאוכל יהיה אוכל שמזין את תאי הגוף שלך ולא רק ישתיק את תחושה הרעב. (אני אתייחס לאוכל המזין את תאי הגוף בניוזלטרס נוספים שישלחו אליך במידה ותהיה מעוניין).
- ✓ תשתה תה ירוק חזק ומר מעט לאורך כל היום.



- ✓ תצמיד לבטן בקבוק חם של סבתא מלא במים חמים. זה מרגיע בחילות וצמרמורות.
- ✓ תנשום אוויר קר (אפשר מהמקרר) ותחזיק את האוויר לכמה שניות בריאות בנשימות עמוקות.
- ✓ תמצוץ כפית דבש עם טיפה אחת של שמן אתרי ג'ינג'ר.
- ✓ יש בהומיופטיה תכשיר יעיל מאוד שמומלץ שיהיה לך בבית : HOMACCORD NUX VOMICA מבית אלטמן
- ✓ ישנו תכשיר נוסף: KANG NING WAN המורכב מצמחים סינים היעיל נגד בחילות, כאבי בטן ושלשולים. ניתן למצוא אותו בבתי הטבע, זהו תכשיר מצוין מחברת צמחים ZEN.
- ✓ תלחץ על נקודות שמקלות על בחילות (הדרכה למצוא את הנקודות כאן :)



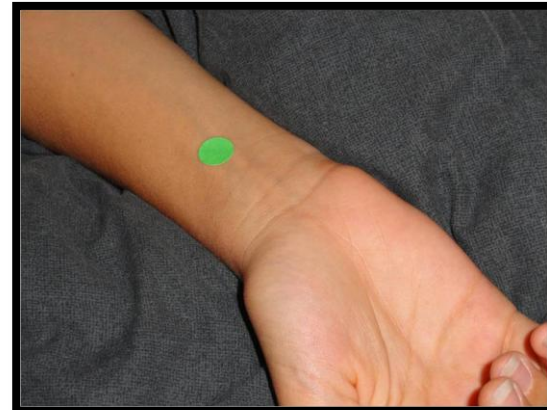
בשורש כף היד



תניח 3 אצבעות כדי
למצוא את המקום



הנקודה נמצאת בין
שני הגידים





בצד הפנימי של כף הרגל
על יד העצם



תמצא נקודה רגישה



ארצות, בני ואמצע רוח ירוק



14

דבר ראשון נודה על האמת : אם הובחנת כחולה במחלת הסרטן הגיוני מאוד וטבעי ביותר שאתה מתמודד עם מחשבות טורדניות בנוגע למצבך. מחשבות אלו גוררות אחריהן פחדים ובכי. זה טבעי. בוא נראה כיצד בכוחי לעזור לך בנושא הלא קל הזה. **נתחיל מדברים קלים ליישום:**

שימוש באור הטבעי

מחקרים רבים מוכיחים שהחורף וירידת האור הטבעי של השמש מביא איתו לירידה במצב הרוח ולפעמים לדיכאון, חוסר אנרגיה, יקיצה קשה ורצון לאכול פחממות וסוכרים. וכך ההפך: האביב ואיתו האור החזק יותר מביא איתו לאופטימיות ועליה באנרגיה. על כן חשפו את עצמיכם לאור השמש כ-20 דקות ביום. פעולה זו משפיעה על הפרשת ההורמונים במוח שאחראים על המצב רוח.

השינה והמוח

במחקרים רבים נמצא כי בסוף הלילה אנחנו חולמים יותר. היקיצה משעון מעורר קוטעת חלומות ומכניסה את המוח לאותות חשמליים של מצוקה. יקיצה זו בדרך כלל גם מלווה בהדלקת אור כך ממצב של חדר חשוך אנחנו אנו עוברים לאור באופן פתאומי. המצוקה החשמלית של המוח באותם רגעים גורמת לחוסר אנרגיה ותחושת דיכאון. גילו שכדאי לתת למוח שלנו הדמיה של זריחה טבעית. הזריחה הטבעית מעירה אותנו בהדרגה והאור חוזר בהדרגה למוח דרך העפעפיים הסגורות. ההדרגתיות הזו משפיע על המצב רוח לאורך כל היום ואפילו במקרים רבים מרפאת דיכאון עד כדי גמילה מתרופות נוגדות דיכאון.



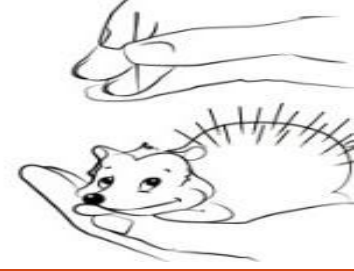
אומגה 3 היא חומצה שמזינה את המוח הרגשי

המוח מורכב מתאים כמו כל חלקי הגוף שלנו, לכן הוא עשוי ממה שאנחנו אוכלים. שני שלישי מהמוח שלנו מורכב משומן. השומן הזה מהווה את המעטפת של תאי המוח. דרך מעטפת זו מתרחשת כל התקשורת בין תאי העצב בכל אזורי המוח והגוף. כאשר מנעו את התזונה המכילה אומגה 3 מהתזונת עכברי מעבדה מצאו כי הם הפכו במהירות לחרדתיים ונכנסים לפאניקה במצבים חדשים. בנוסף לכך הם מאבדים עניין בנעשה מסביבם. מה שאומר שבלי אומגה 3 הם מתוחים ודיכאוניים.

זה גם נכון עבורינו: ללא אומגה 3 אנחנו הופכים למתוחים ומפתחים נטייה לדכאון. לכן תוסיפו אומגה 3 כתוסף, תפזרו זרעי שייה טחונים על האוכל, תשימו שמן זית על כל דבר שאתם אוכלים. גם תרד מכיל המון אומגה, ביצים אורגניים מכילים אומגה 3 וכן אבוקדו. באצות יש שקונים בבית טבע יש כמות גדולה של אומגה 3 וכן בספירונילה.
כל זה אתם יכולים לעשות לבד וזה יעיל מאוד.

פעילות גופנית

מורידה באחוזים משמעותיים התקפי חרדה. ברור שאם אתה מקבל כימיוטרפיה הגוף שלך חלש יותר ואי אפשר לעשות פעילות ספורטיבית אינטנסיבית. אבל השכיבה והשינה מחריפים את המחשבות הטורדניות, החרדות והבכי. עליך להשתדל כמה שאתה מסוגל להפעיל את הגוף שלך. הליכה, חדר כושר מתון, ריקוד בבית עם מוסיקה קצבית שאתה אוהב, קפיצות במקום עם חבל כמה פעמים ביום. כל אלה הוכחו כיעילים ביותר נגד כל תופעות המחשבות הפסימיות.



תמיכה במדיטציה

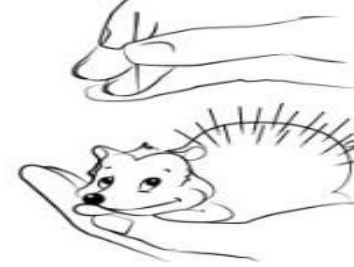
בנוסף כדאי לכם להצטרף לקבוצת תמיכה שתאפשר לכם לדבר על מה שאתם מרגישים, גם קבוצת מדיטציה עשויה לעשות פלאים. כן, אולי זה נשמע לכם מוזר אבל המדיטציה משפיעה על המוח ומאפשרת לו להיכנס לקצב שלא מאלץ את הגוף שלכם להפריש הרבה אדרנלין וכך אתם שומרים על בלוטת האדרנל. בלוטת אדרנל מפרישה המון קורטיזול במצב של סטרס מה שמתיש אותה. מדיטציה תשמור על הבלוטה היקרה הזו תקינה.

נשימות

עוד לפני שאתה קמים מן המיטה בבוקר תנשמו 10 נשימות עמוקות מהבטן, תשמרו על האוויר בתוך הריאות עד ספירה של 5 ואז תוציאו את אוויר לאט עד שהריאות מרוקנות לחלוטין. אם אתם לא יודעים איך לעשות את זה תבקשו שילמדו אתכם. נשימות עמוקות מגבירות את כמות החמצן של כל תאי הגוף והחמצן הזה הוא ריפוי של ממש, הוא מאפשר לגוף לתפקד הרבה יותר טוב באופן מידי.

הנירוספטיה

אוסר גאושה בזפיים



17

זאת ללא ספק אחת התופעות המעצבנות שנגרמות על ידי הכימותרפיה. הטיפולים הכימיים גורמים לדם להיות יותר סמיך ובכך האנרגיה והיכולת שלו להניע את עצמו נחלשת. הדם הסמיך זורם בעילות פחותה והפגיעה היא לא פגיעה ברקמות השריר (שלא נפגע) אלא בפקודות המוח. טיפול בדיקור וצמחים סיניים מותאמים בהחלט עוזרים לתופעה הזו.

ובכל זאת מה אתה יכול לעשות בבית כדי לעזור לעצמך:

- כל מה שמניעה את הדם שלך עשוי לעזור : מסגים אנרגטיים עם ספוג "ליפה", תנועות אנרגטיות של הגפיים.
- **אומגה 3** שכמו שציינתי שומר על תאי המוח.
- **נשימות** שמגבירות את החמצן בגוף.

אם אתה סובל מחוסר תחושה, נימולים, תחושת חשמל, תחושת שיתוק, תחושה של הליכה על קרטון ביצים...
תדבר בהקדם עם הרופא האונקולוג ותבדוק איתו אם אפשר לרשום לך חומר אחר. או מינון אחר של הטיפול.

כמה מילים לגבי הטיפים :

תבחרו טיפ אחד ותנסו אותו. תנסו אותו כמה פעמים.
אם הוא לא עובד עבורכם תנסו את הטיפ הבא.

תנסו את הטיפים יותר מפעם אחת. לפעמים צריך להתעקש בכדי לראות תוצאות.

אני מזמינה אותך לנסות את הטיפים האלה. הם עובדים בדרך כלל יפה, אבל כל גוף מגיב אחרת.

חשוב לציין שלפעמים צריך לנסות כמה פעמים עד שזה עובד. אל תתייאש ותנסה שוב.

אם תהיה מעוניין אתה תקבל ממני טיפים לעתים קרובות. טיפים בנושא תזונה למתמודדים עם סרטן, מחקרים שנעשו וטיפים לתופעות נוספות...

אני מזמינה אותך לפנות אלי אם יש לך שאלות.

מתחת לדף הנחיתה יש מקום לתגובות. תשתף אותי במה שעבד או לא עבד עבורך.
אני אקרא ואנסה להתייחס במלוא הרצינות והתשומת לב.

על כל פנים אני כאן בשבילך. אתה (או בן משפחה, או חבר...) עובר מסע לא קל. עליך לנצח.
את תהסס לצור קשר.

באהבה,

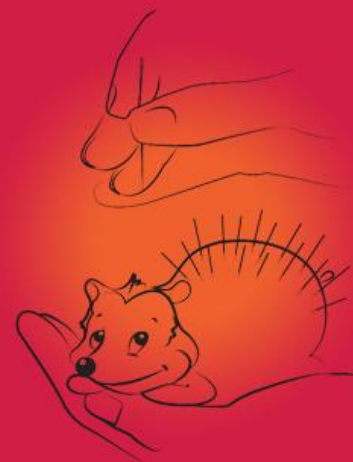
ענת מסקנס מטפלת בדיקור

המחנה במחלוקת כרונות וזכרונות. המחנה מטפלת בדיקור באינסון

צנה אסקנס

מטפלת קדיקור סיני

התמחות במחלות מורכבות ומחלות
סרטן מטעם בית חולים ביילינסון



054-4609725

התמחות במחלות מורכבות ומחלות סרטן